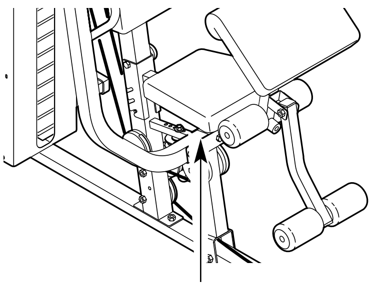
WEIDER® 9150

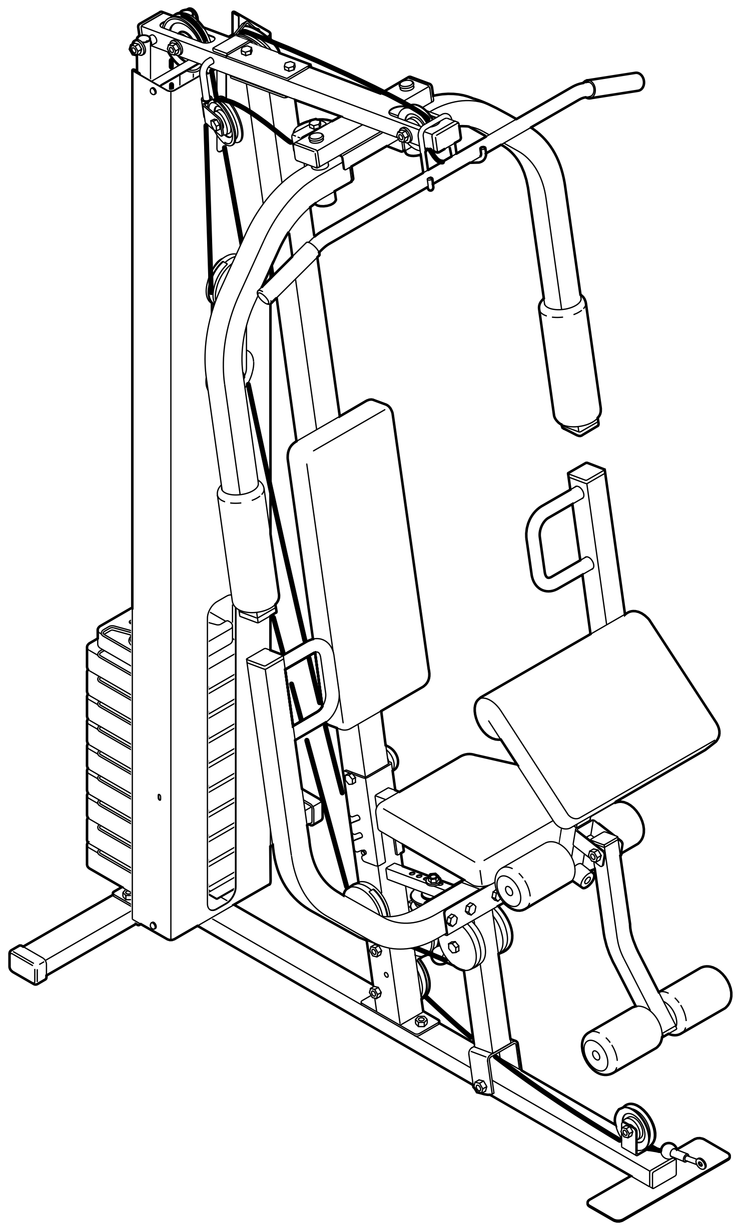
MANUEL DE L'UTILISATEUR

Nº. du Modèle WEEVSY49220
Nº. de Série ________________

(Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus.)



Autocollant du Nº. de Série
(sous le siège)



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : savfr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION :

Veuillez lire attentivement tous les conseils ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

Notre website à
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Utilisez le système de musculation selon les usages décrits dans ce manuel.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

3. **Ce système de musculation est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le système de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation de manière à protéger votre sol.**

5. **Vérifiez et serrez toutes les pièces fréquemment. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation.**

7. **N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.**

8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

9. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg.**

10. **Ne lâchez jamais les bras de presse, les bras de papillon, le levier de jambes, la barre latérale, la barre de roulement, la poignée, la ceinture abdominale, ou la sangle de chevilles quand les poids sont surélevés ; les poids tomberaient violemment.**

11. **Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient enroulés dans les poulies.**

12. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**

13. **Décrochez la barre de tirage de son support à chaque fois que vous ne vous en servez pas.**

14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

15. **Le autocollant illustrés ci-dessous ont été placés sur votre système de musculation aux endroits indiqués à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollant qui contient l'information dans quatre langues. Placez l'autocollant en français par-dessus les autocollants en anglais.**

    Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuit. Apposez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

⚠ ATTENTION

- Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
- Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
- Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou enlevé.

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

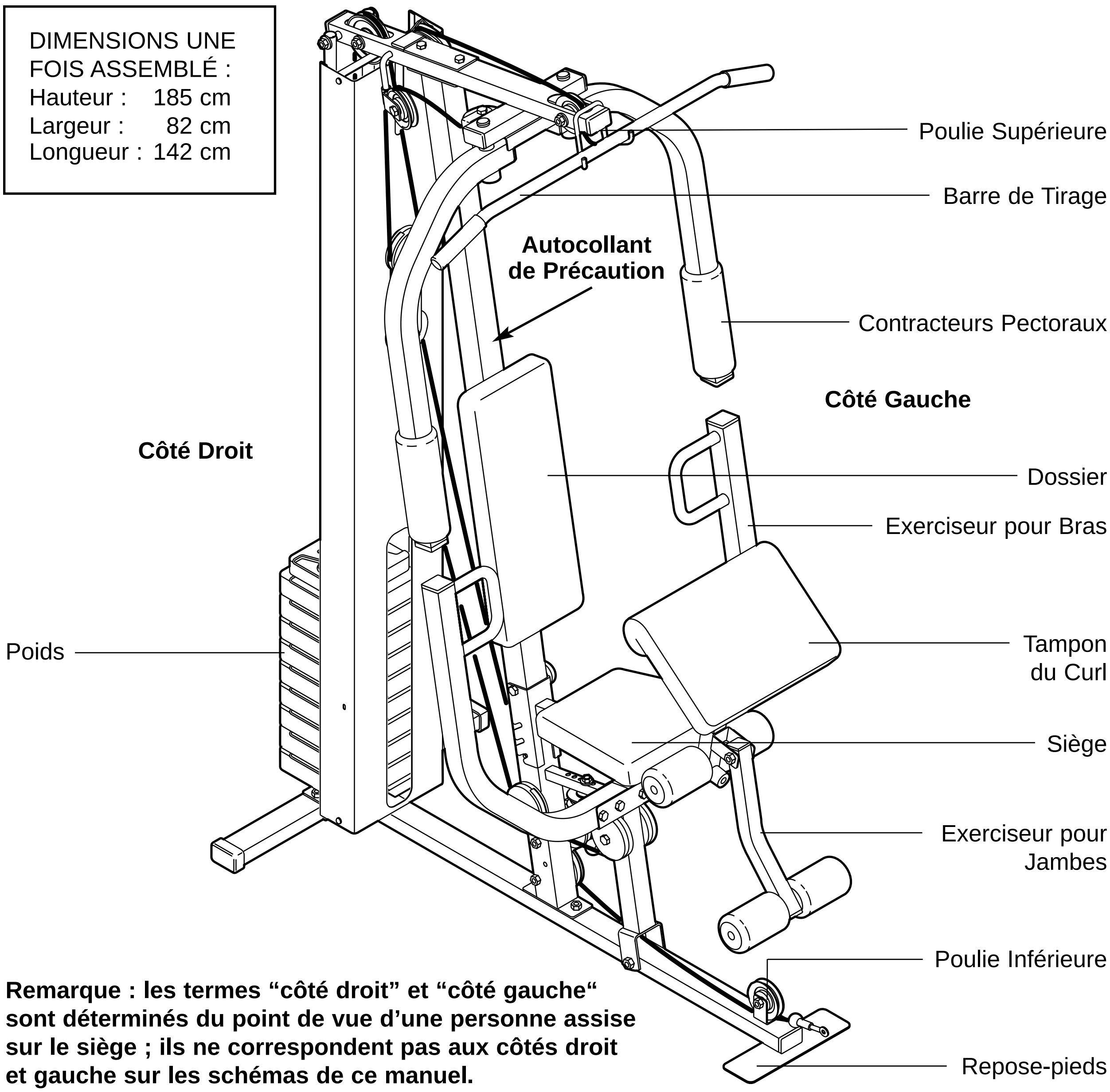
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le WEIDER® 9150 système de musculation. Le WEIDER® 9150 offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le WEIDER® 9150 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEVSY49220. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

DIMENSIONS UNE FOIS ASSEMBLÉ :
Hauteur : 185 cm
Largeur : 82 cm
Longueur : 142 cm



Remarque : les termes "côté droit" et "côté gauche" sont déterminés du point de vue d'une personne assise sur le siège ; ils ne correspondent pas aux côtés droit et gauche sur les schémas de ce manuel.

ASSEMBAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile pour Vous!

Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que le système de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de la lire l'information sur cette page ; cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

L'Assemblage Requière Deux Personnes

Pour votre commodité et votre sécurité, assemblez le système de musculation avec l'aide d'une autre personne.

Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

À cause de toutes les caractéristiques du système de musculation, le processus de l'assemblage requière environ six heures. En mettant de côté assez de temps et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage sera facile. Vous pouvez décider de prendre plusieurs soirées pour assembler le système de musculation.

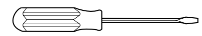
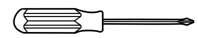
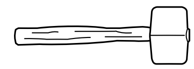
Sélectionnez un Emplacement pour votre système de musculation

À cause de son poids et de sa taille, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du système de musculation alors que vous l'assemblez.

Comment Déballer le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus d'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie dont l'étiquette correspond à cette étape.** Placez toutes les pièces du système de musculation sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que l'assemblage soit complètement fini.

Les outils suivants (non-Inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- Deux clés à molette 
- Un tournevis standard 
- Un tournevis cruciforme 
- Un maillet en caoutchouc 
- Vous aurez aussi besoin de graisse ou de vaseline, d'une petite quantité d'eau savonneuse, et de ruban adhésif transparent ou de ruban adhésif-cache.

Remarque : L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivant : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

Identification des Pièces

Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, utilisez la TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES, qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur. **Remarque : certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ait pas été pré-montée.**

Orientation des Pièces

Lorsque vous assemblez le système de musculation assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Resserrement des Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, s'il vous plaît contactez notre service à la clientèle au **(33) 01 30 86 56.**

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

L'Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les cadres des montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète l'appareil de musculation des bras et l'appareil pectoral dont vous vous servez durant vos séances d'exercices.

L'Assemblage des Câbles—Cet assemblage complète le système de câblage et poulies qui servent à relier les pièces articulées les unes aux autres avec les poids.

L'Assemblage des Sièges—Cet assemblage complète les sièges et les dossiers qui soutiennent votre corps durant les exercices.

Assemblage du Cadre

1. **Avant de commencer, faites bien attention de lire et de comprendre les informations contenues à la page 5. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

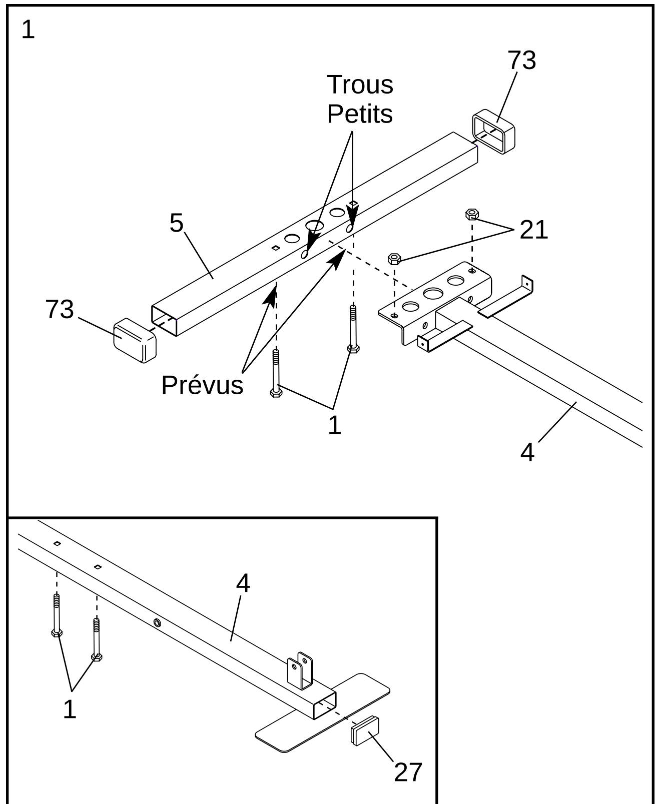
   Insérez un Embout Mâle de 40mm x 60mm (27) sur l'extrémité de la Base (4). Enfoncez un Embout Femelle de 40mm x 60mm (73) sur chaque extrémité du Stabilisateur (5).

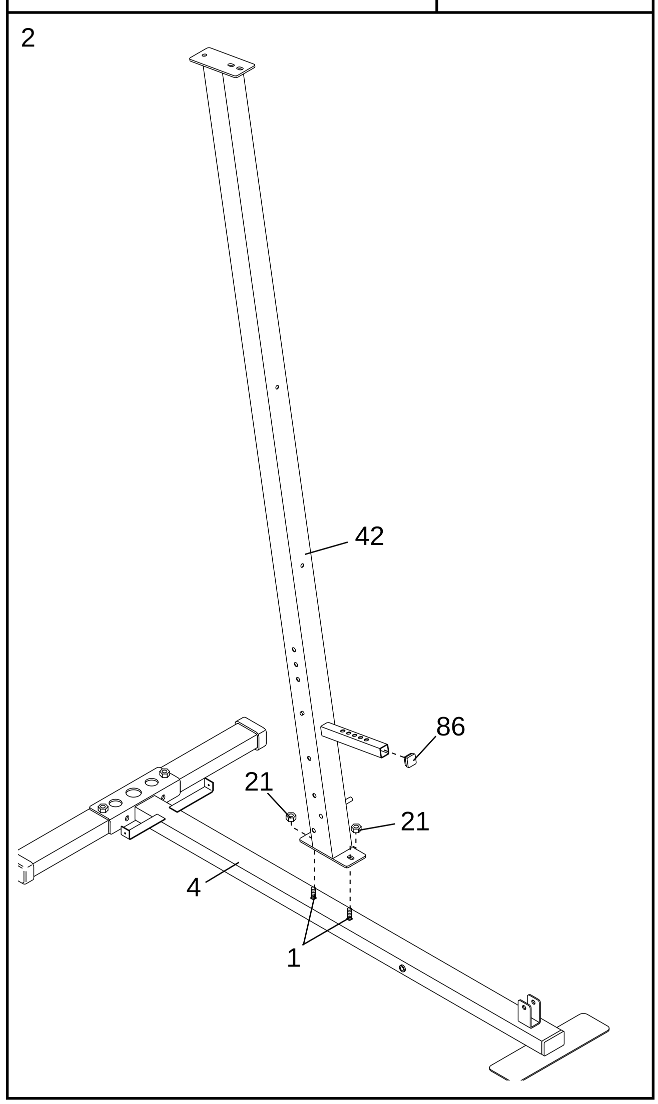
   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de M10 x 55mm (1) dans la Base (4) et le Stabilisateur (5). Placez la Base et le Stabilisateur à plat sur le sol. **Remarque : assurez-vous que les trous prévus à cet effet sur le Stabilisateur sont sur le dessous. Notez que les trous indiqués sont plus petits que les trous sur l'autre côté du Stabilisateur.**

   Attachez la Base (4) au Stabilisateur (5) à l'aide des Boulons de Carrosserie de M10 x 55mm (1) indiqués et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon tout de suite.**

2. Insérez un Embout Mâle Carré de 25mm (86) sur l'extrémité du Montant Avant (42).

   Attachez le Montant Avant (42) à la Base (4) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M10 x 55mm (1) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon tout de suite.**

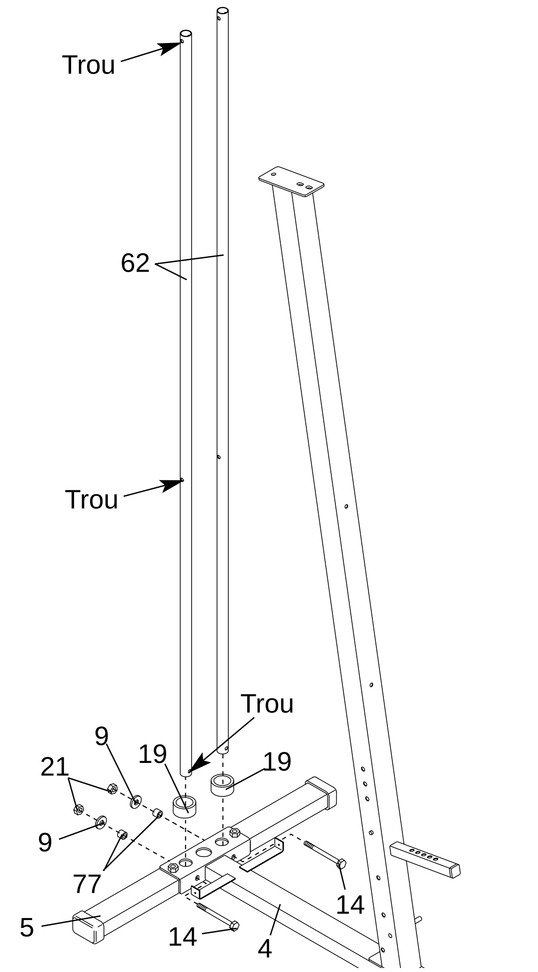




3. Insérez deux Guides de Poids (62) dans les trous indiqués sur la Base (4) et le Stabilisateur (5). **Assurez-vous que les Guides de Poids sont orientés de manière à ce que les trous soient dans la position illustrée.** Attachez les Guides de Poids à la Base et au Stabilisateur à l'aide de deux Boulons de M10 x 78mm (14), deux Bagues d'Espacement de 17,5mm (77), deux Rondelles de M10 (9), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

   Glissez deux Coussinets de Poids (19) sur les Guides de Poids.

3

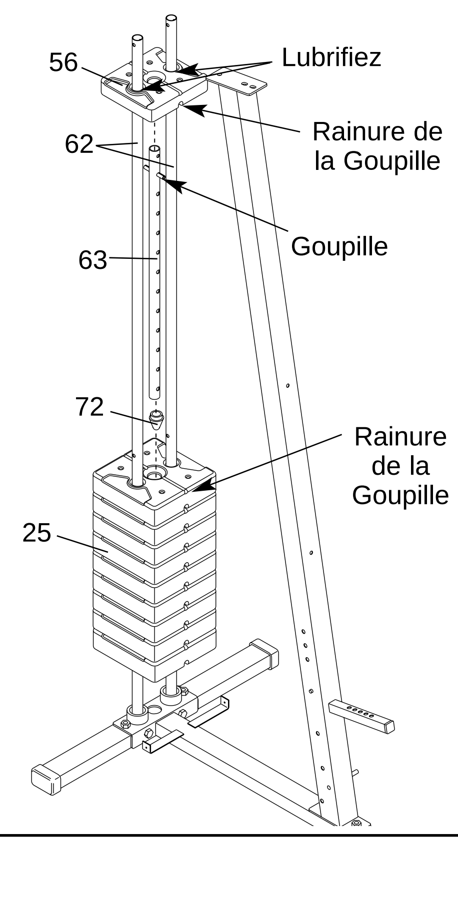


4. Glissez les neufs Poids (25) sur les Guides de Poids (62). **Assurez-vous que les rainures de goupille sont du côté indiqué.**

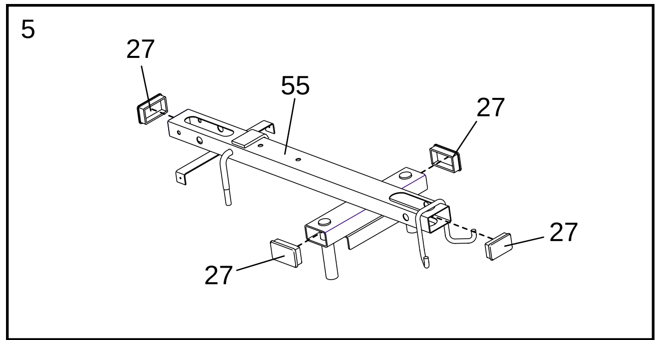
   Enfoncez le Coussinet du Tube de Poids (72) dans l'extrémité inférieure du Tube de Poids (63). Enfoncez le Tube de Poids dans le trou central des Poids (25). **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids repose sur la rainure de goupille indiquée.**

   Lubrifiez les trous indiqués sur le Poids Supérieur (56). Glissez le Poids Supérieur dans les Guides de Poids (62), la rainure de la goupille du côté indiqué.

4



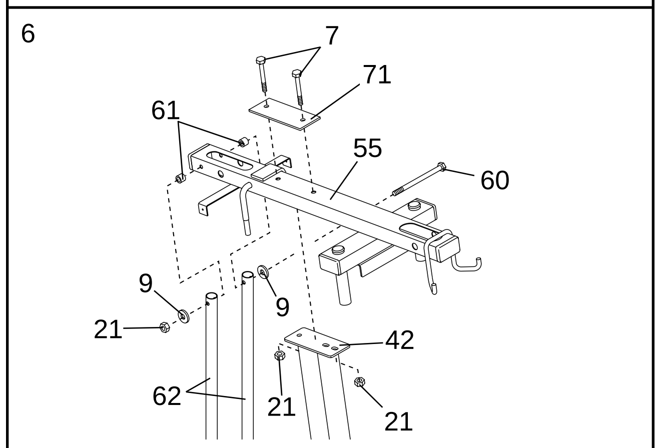
5. Enfoncez quatre Embouts Mâles de 40mm x 60mm (27) dans les extrémités du Cadre Supérieur (55).



6. Placez le Cadre Supérieur (55) sur le Montant Avant (42) entre les Guides de Poids (62). Attachez le Cadre Supérieur au Montant Avant avec deux Boulons de M10 x 60mm (7), la Plaque du Support (71), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

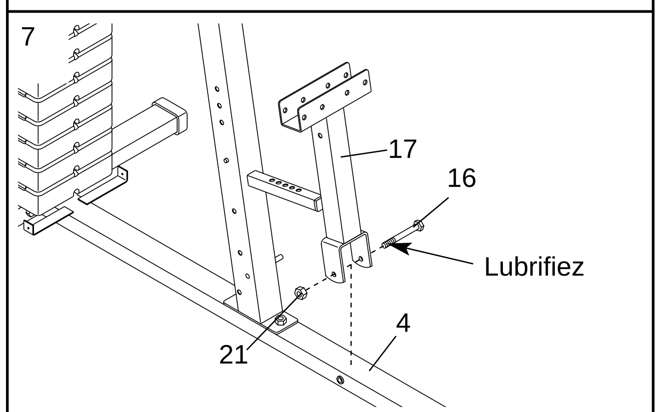
   Attachez les Guides de Poids (62) au Cadre Supérieur (55) à l'aide du Boulon de M10 x 155mm (60), deux Bagues d'Espacement de 15mm (61), deux Rondelles de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

   Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21) utilisés lors des étapes 1 à 3 et 6.



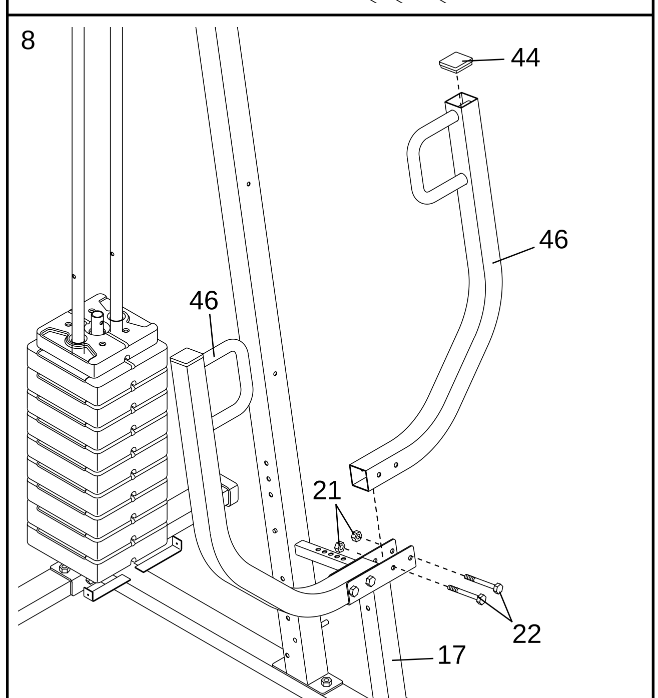
Assemblage du Bras

7. Lubrifiez le Boulon de M10 x 92mm (16). Attachez le Cadre Press (17) à la Base (4) avec le Boulon de et un Ecrou de Verouillage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas trop l'ecrou de Blocage en Nylon ; le Cadre de l'Exerciseur doit pouvoir pivoter facilement.**



8. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (44) dans la partie haute d'un Bras de Presse (46). Attachez le Bras de Presse au Cadre Presse (17) à l'aide de deux Boulons de M10 x 70mm (22) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

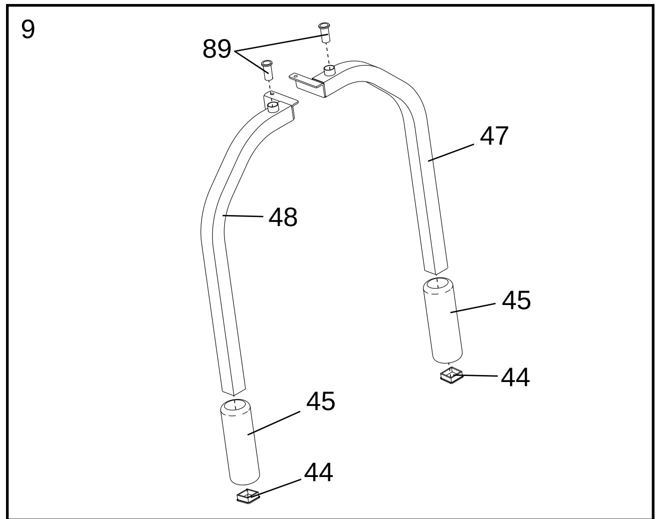
   Répétez cette étape avec l'autre Bras de Presse (46).



9. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (44) dans l'extrémité du Bras de Papillon Droit (48). Enfoncez une Manche (89) dans le Bras de Papillon Droit.

Mouillez la partie inférieure du Bras de Papillon Droit (48) avec de l'eau savonneuse. Glissez un Grand Coussin en Mousse (45) sur le Bras de Papillon Droit.

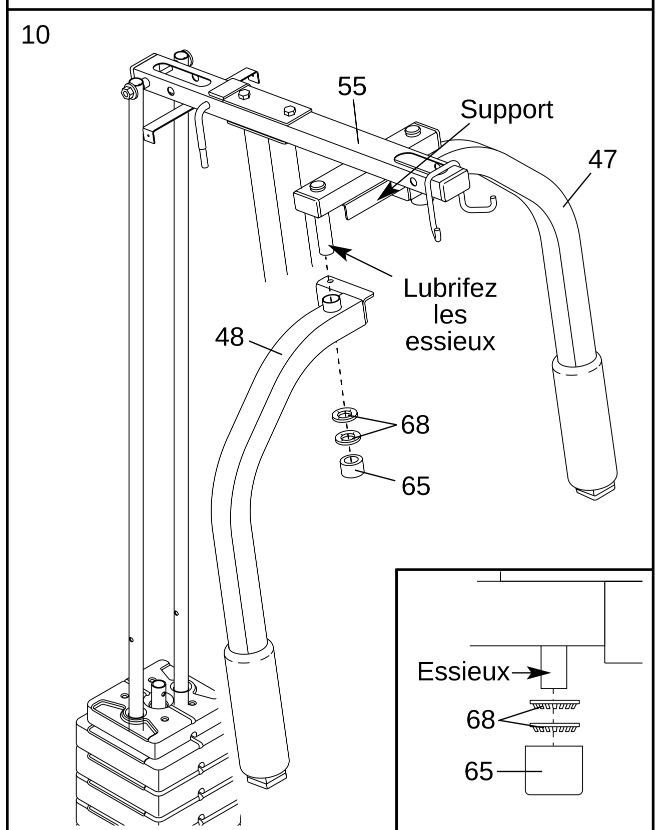
Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Gauche (47).



10. Lubrifiez les essieux du Cadre Supérieur (55). Placez le Bras de Papillon Droit (48) dans la position illustrée et glissez-le sur l'essieu droit. **Assurez-vous que le Bras de Papillon est derrière le support sur le Cadre Supérieur.**

Une deuxième personne doit attacher le Bras de Papillon Droit (48) sur l'essieu à l'aide de deux Rondelles de Verrouillage de 25mm (68) et d'un Embout Femelle de 25mm (65). **Remarque : placez les Rondelles de Verrouillage sur l'Embout Femelle ouvert vers le haut. Assurez-vous que les dents des Rondelles de Verrouillage sont tournées vers l'Embout Femelle, comme illustré dans le schéma en encadré. Tapez doucement sur l'Embout Femelle pour l'enfoncer sur l'essieu.**

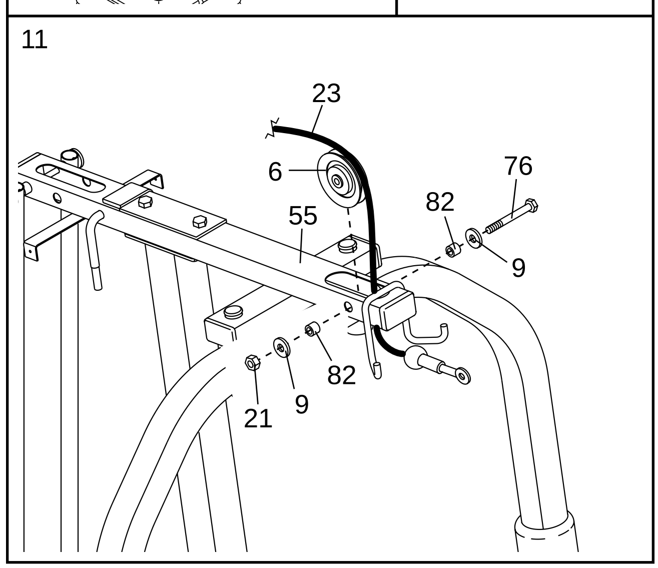
Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Gauche (47).



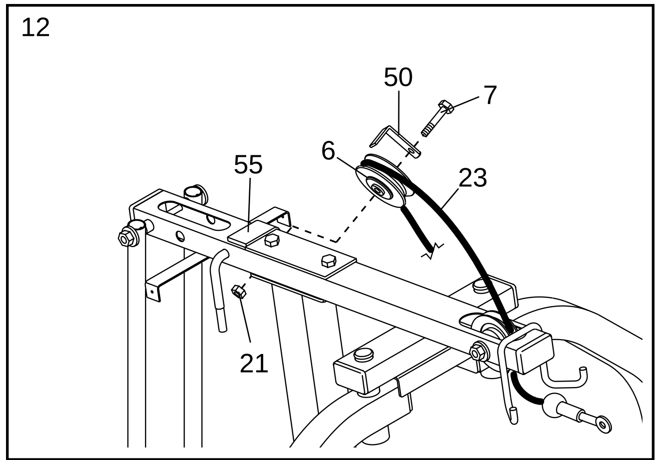
Assemblage du Câble

11. **Pour l'identification des Câbles et leur déroulement aux étapes 11 à 25, référez-vous au Diagramme des Câbles à page 20. Ne serrez pas trop les boulons et les écrous qui maintiennent les poulies ; les poulies doivent pouvoir pivoter librement.**

Localisez le Câble Supérieur (23), il est muni d'une boule sur une de ces extrémités, et d'un boulon sur l'autre extrémité. Enfilez l'extrémité du Câble avec le boulon dans le Cadre Supérieur (55) et enroulez-le autour de la Poulie en “V” (6). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 75mm (76), deux Bagues d'Espacement de 12,5mm (82), deux Rondelles de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

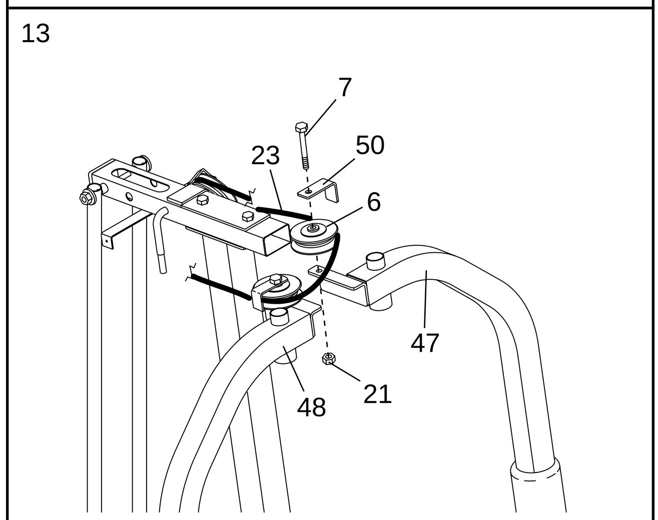


12. Enroulez le Câble Supérieur (23) autour de la Poulie en “V” (6). Attachez la Poulie et du Embout de Blocage du Câble Long (50) sur le support sur le Cadre Supérieur (55) à l’aide d’un Boulon de M10 x 60mm (7) et d’un ecrou de Blocage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que le Piège du Câble est placé pour tenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**



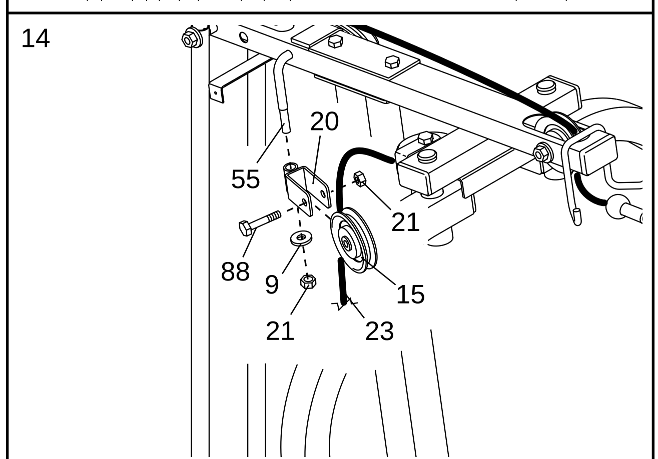
13. Positionnez le Câble Supérieur (23) autour de la Poulie en “V” (6). Attachez la Poulie et du Embout de Blocage du Câble Long (50) sur le Bras de Papillon Gauche (47) à l’aide d’un Boulon de M10 x 60mm (7) et d’un Ecrou de Blocage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que le Piège du Câble est positionné de manière à tenir le Câble en place autour de la Poulie.**

Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Droit (48).

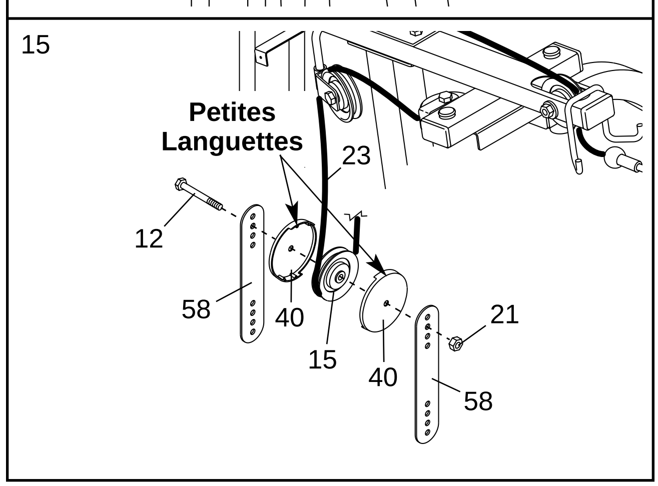


14. Enroulez le Câble Supérieur (23) autour d’une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie au Support de la Poulie (20) à l’aide d’un Boulon de M10 x 45mm (88) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

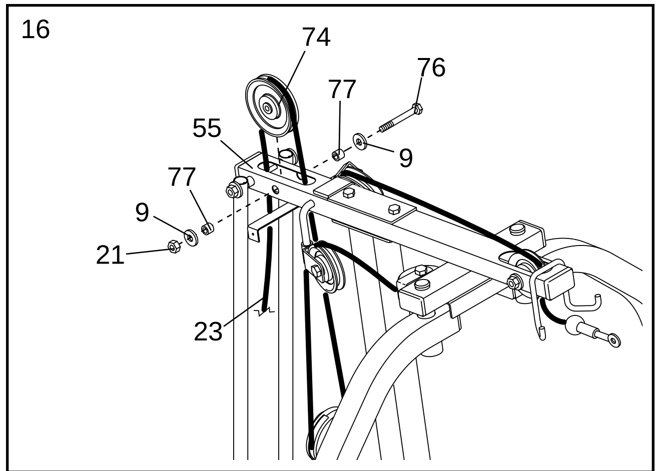
Attachez le Support de la Poulie (20) au Cadre Supérieur (55) avec une Rondelle de M10 (9) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



15. Enroulez le Câble Supérieur (23) autour d’une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) à la deuxième série de trous en partant du haut sur les Plaques de Poulie (58) à l’aide d’un Boulon de M10 x 52mm (12) et d’un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**

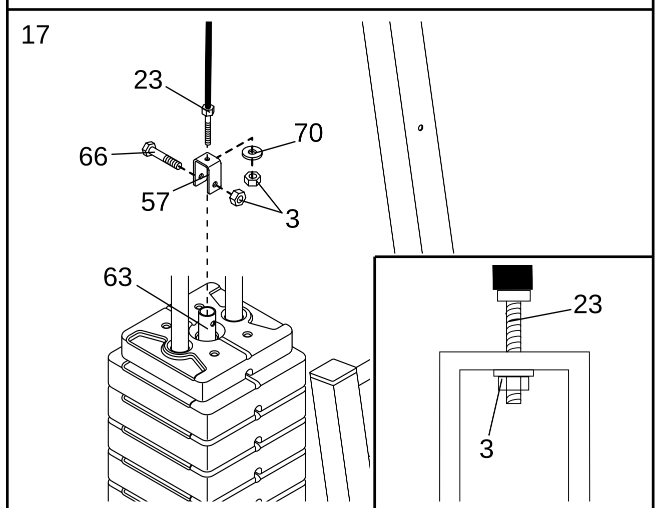


16. Enfilez le Câble Supérieur (23) dans le Cadre Supérieur (55) et enroulez-le autour de la Poulie de 115mm (74), puis faites-le redescendre dans le Cadre Supérieur. Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 75mm (76), deux Bagues d'Espacement de 17,5mm (77), deux Rondelles de M10 (9) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).

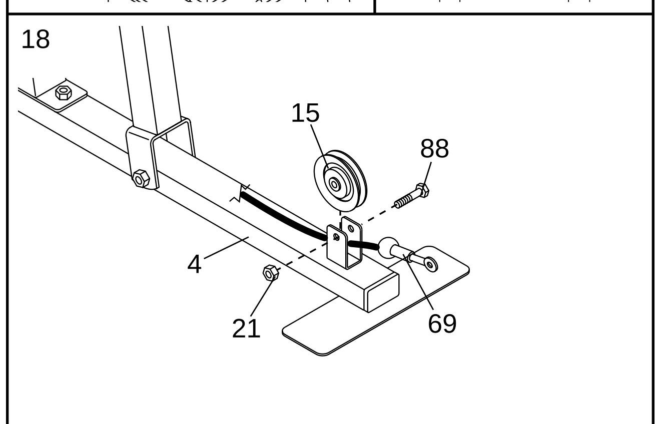


17. Attachez le Câble Supérieur (23) au Support en "U" (57) à l'aide d'une Rondelle de M8 (70) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3). **Remarque : ne serrez pas complètement l'Ecrou de Verrouillage ; vissez-le seulement deux tours sur l'extrémité du Câble, comme illustré dans le schéma en encadré.**

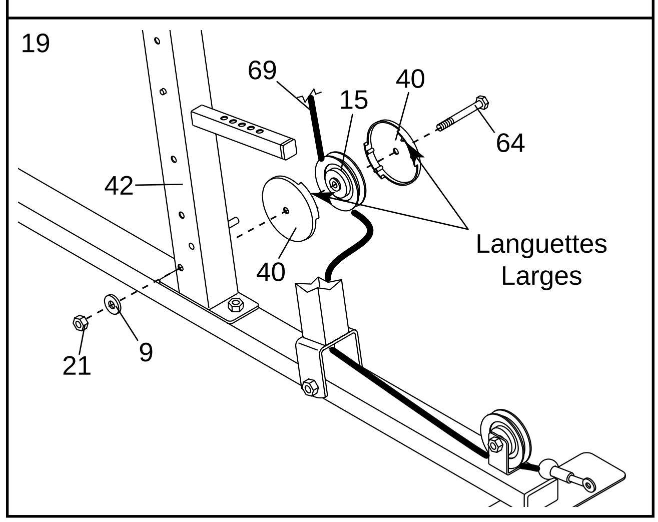
Attachez le Support en "U" (57) au Tube de Poids (63) à l'aide d'un Boulon de M8 x 45mm (66) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage en Nylon ; le Tube des Poids doit pouvoir pivoter facilement.**



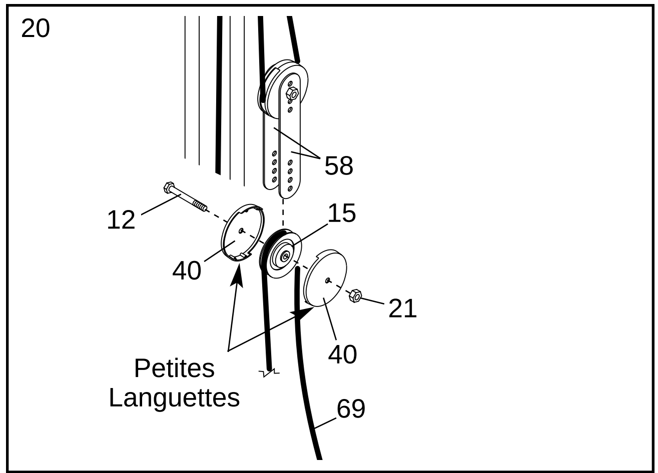
18. **Localisez le Câble Inférieur (69),** qui est muni d'une boule sur l'une de ses extrémités. Placez le Câble dans le support sur la Base (4). Attachez une Poulie de 90mm (15) dans le Support à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (88) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



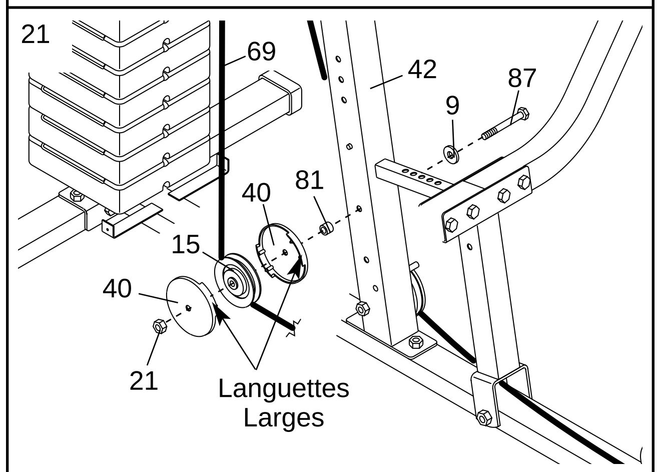
19. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour de la Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtier de Poulie (40) au trou inférieur sur le Montant Avant (42) avec Boulon de M10 x 110mm (64), la Rondelle de M10 (9), et l'ecrou de Blocage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les languettes larges sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué.**



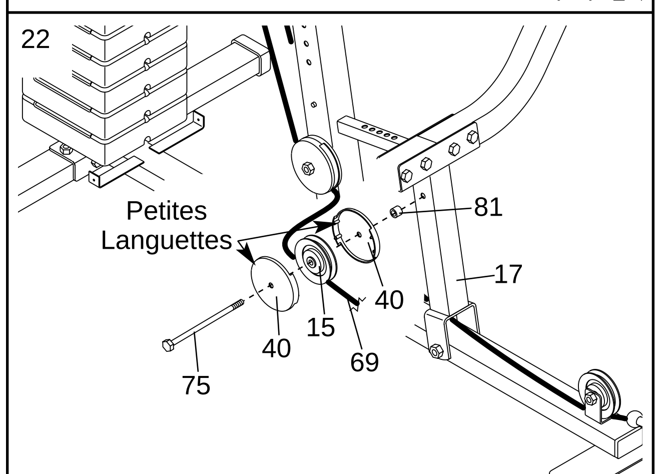
20. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) à la deuxième série de trous en partant du bas sur les Plaques de Poulie (58) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (12) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**



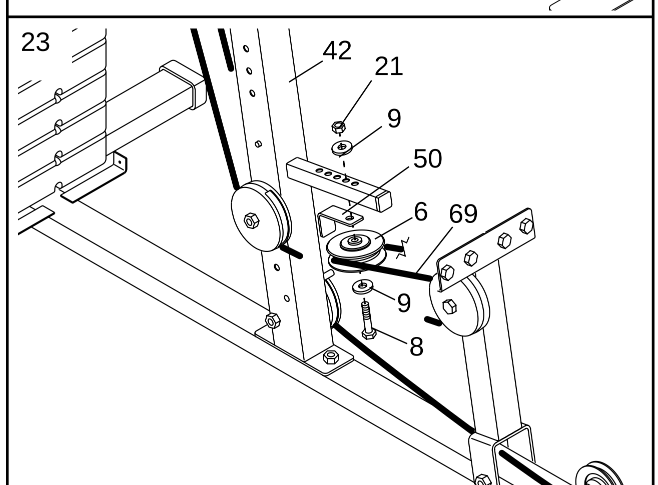
21. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour de la Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Couvercles de Poulie (40) au trou supérieur sur le Montant Avant (42) avec Boulon de M10 x 115mm (87), la Rondelle de M10 (9), et l'ecrou de Blocage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les languettes larges sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué.**



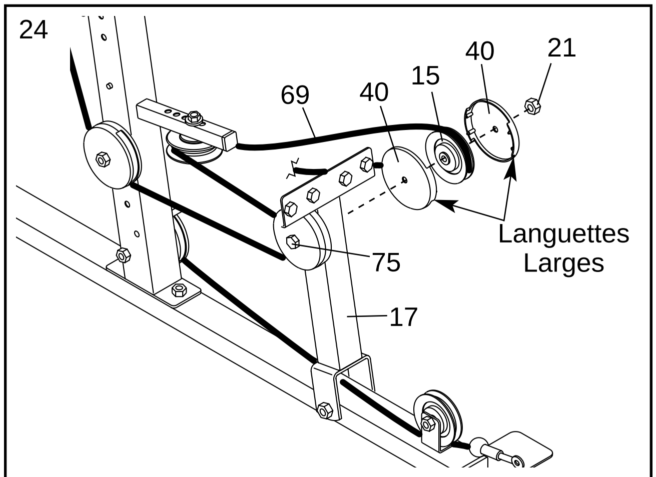
22. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) au Cadre de Presse (17) à l'aide d'un Boulon de M10 x 135mm (75) et d'une Bague Epaisse d'Espacement de M10 (81). **Assurez-vous que les languettes court sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué.**



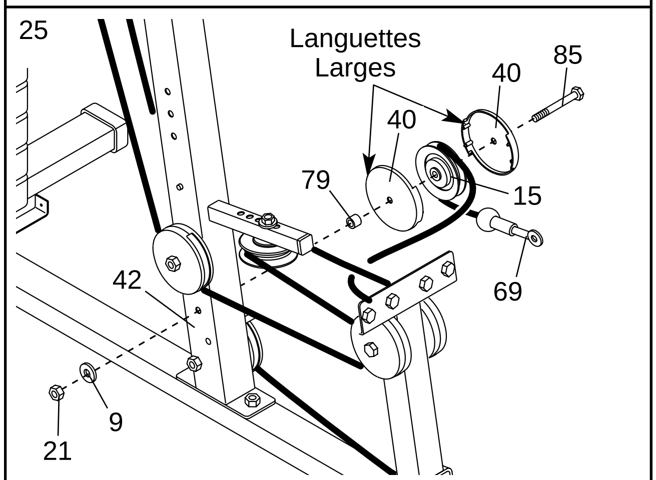
23. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie en "V" (6). Attachez la Poulie et un Grand Piège du Câble (50) au deuxième trou en partant de l'avant du tube sur le Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (8), deux Rondelles de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21).



24. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (40) au Cadre Presse (17) avec le Boulon de M10 x 135mm (75) utilisé lors de l'étape 22, et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les languettes larges sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué.**

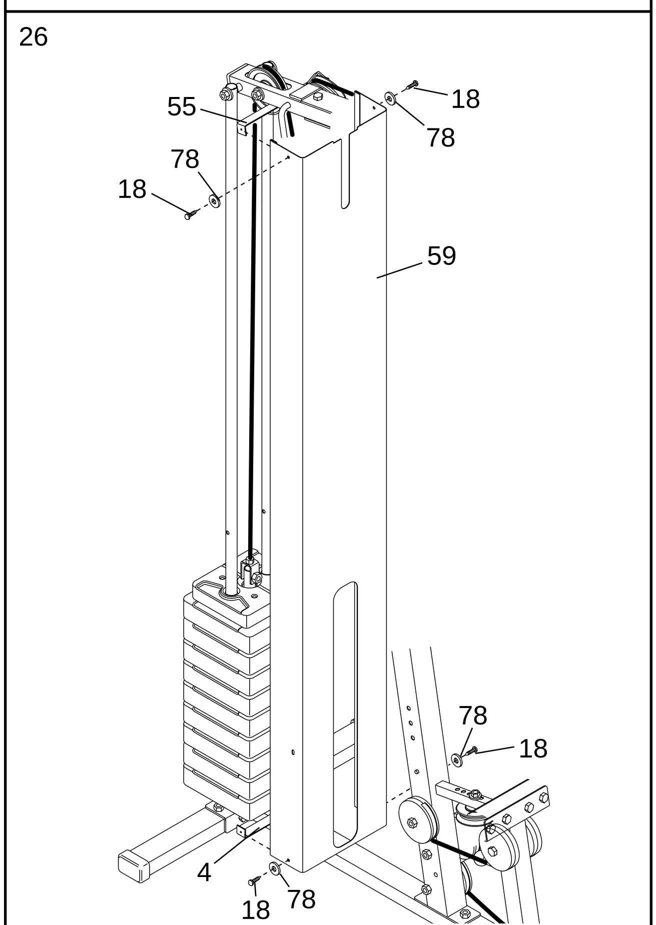


25. Enroulez le Câble Inférieur (69) autour d'une Poulie de 90mm (15). Attachez la Poulie, deux Boîtiers de Poulie (40) et une Grande Bague d'Espacement (79) sur le trou central sur le Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon de M10 x 120mm (85), une Rondelle de M10 (9), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21). **Assurez-vous que les languettes larges sur les Couvercles de la Poulie sont sur le côté indiqué.**

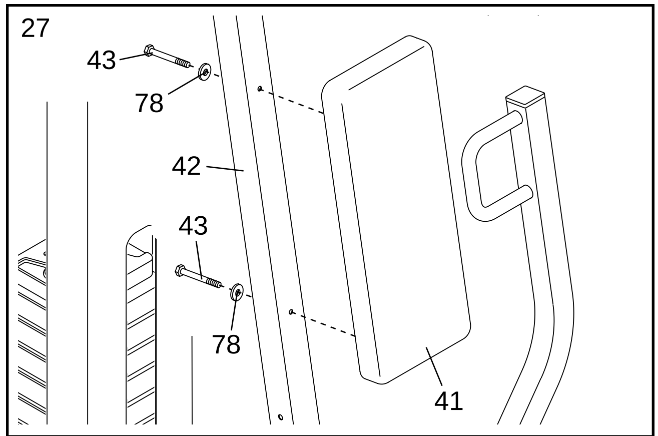


Assemblage du Siège

26. Attachez le Caisson (59) au support sur le Cadre Supérieur (55) à l'aide de deux Rondelle de M6 (78) et deux Vis de M6 x 16mm (18). Attachez le Caisson au support sur la Base (4) avec deux autre Rondelle de M6 et deux Vis de M6 x 16mm.



27. Attachez le Dossier (41) au Montant Avant (42) avec deux Vis de M6 x 73mm (43) et deux Rondelles de M6 (78).

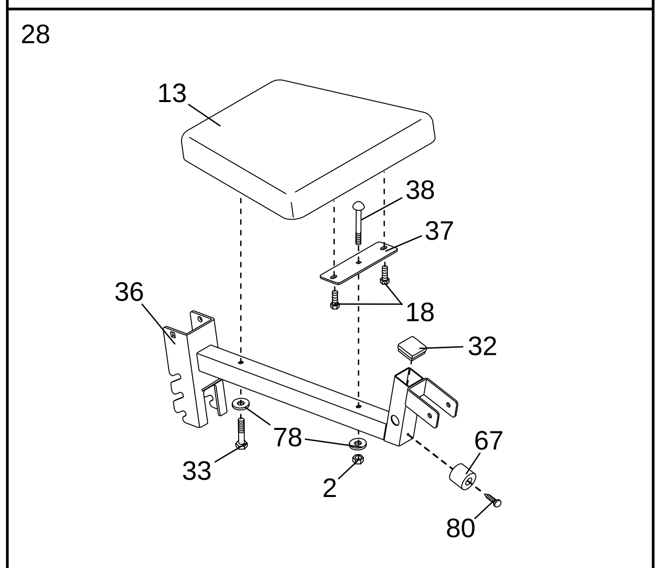


28. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 38mm (32) dans l'extrémité du Cadre du Siège (36). Attachez le Pare-chocs (67) au Cadre du Siège (36) à l'aide d'une Vis Auto-perçante de M5 x 20mm (80).

Insérez un Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (38) à l'intérieur du trou au centre de la Plaque du Siège (37). Attachez la partie large du Siège (13) à la Plaque du Siège à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (18).

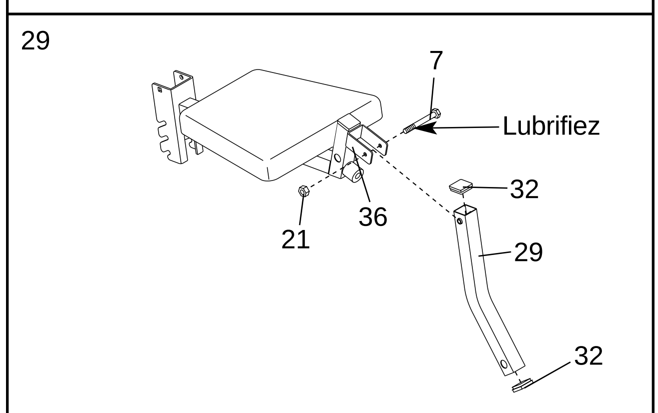
Attachez le Siège (13) au Cadre du Siège (36) à l'aide du Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm (38), une Rondelle de M6 (78) et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6 (2).

Attachez l'autre côté du Siège (13) sur le Cadre du Siège (36) avec une Boulon de M6 x 50mm (33) et une Rondelle de M6 (78).



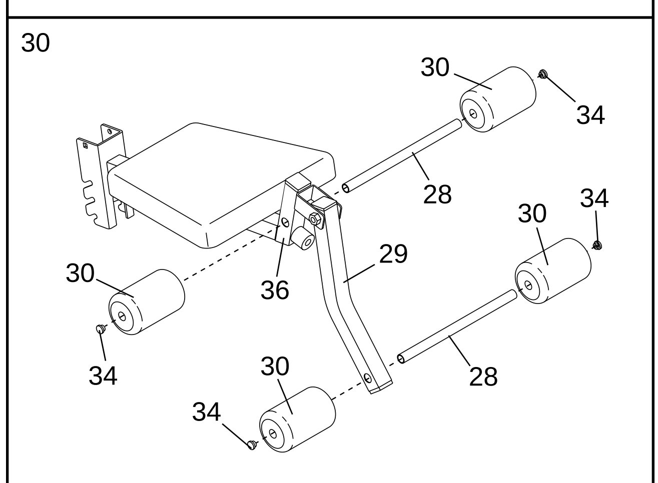
29. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 38mm (32) dans les extrémités du Levier de Jambes (29).

Lubrifiez le Boulon de M10 x 60mm (7). Attachez le Levier de Jambes (29) au Cadre de Siège (36) avec un Boulon et un Ecrou de Blocage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas l'ecrou de Blocage en Nylon jusqu'au bout. Le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

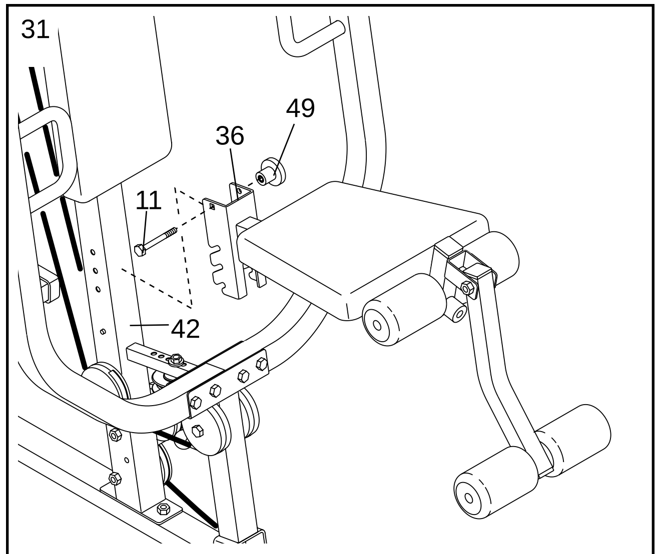


30. Glissez un Tube de Coussin (28) à travers le trou dans le Levier de Jambes (29). Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (34) dans les extrémités du Tube de Coussin. Glissez deux Coussins en Mousse (30) sur le Tube de Coussin.

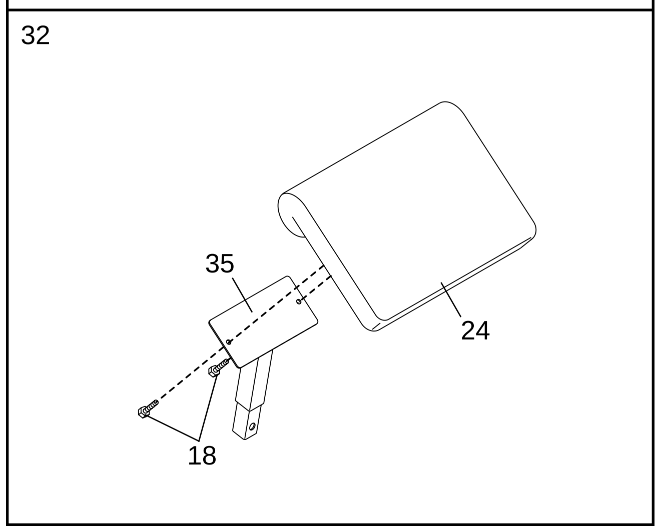
Répétez cette étape avec l'autre Tube de Coussin (28) et le Cadre du Siège (36).



31. Attachez le Cadre du Siège (36) sur le Montant Avant (42) avec un Boulon de Carrosserie de M10 x 80mm (11) et le Bouton de Siège (49).



32. Attachez le Coussin de Roulement (24) au Jambage de Roulement (35) avec deux Vis de M6 x 16mm (18).



33. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien serrées. Vous trouverez les explications relatives à l'utilisation des pièces restantes dans la section AJUSTEMENT à la page 16 de ce manuel de l'utilisateur.

    Avant de vous servir du système de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles soient bien dans les poulies. Si l'un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : Si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de poids très lourds. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 20 de ce manuel. S'il y a du jeu dans les câbles, il vous sera nécessaire de les retendre. Référez-vous à la LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 19.**

AJUSTEMENT

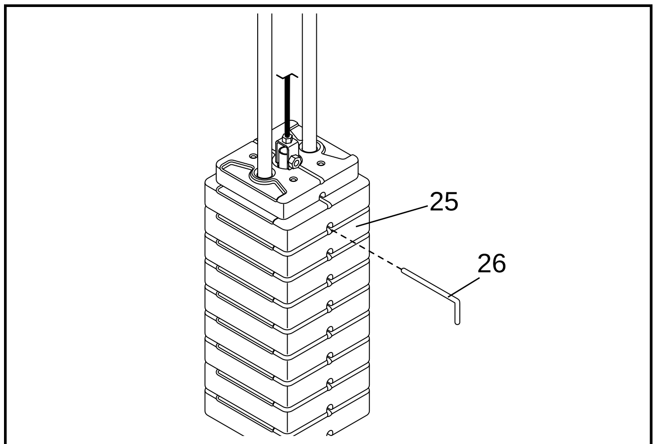
Cette section explique comment ajuster le système de musculation. Référez-vous à la section CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 21 pour des renseignements importants pour tirer le maximum de résultats de votre programme d'exercice. Référez-vous aussi au guide d'exercice qui accompagne ce manuel pour effectuer chaque exercice correctement.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usagée. Vous pouvez nettoyer le système de musculation à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvant.

CHANGEMENT DE POIDS

Pour changer le poids d'un exercice, insérez la Goupille de Poids (26) sous le Poids (25) désiré. Enfoncez la Goupille de Poids de manière à ce que la partie pliée touche la pile de poids. Tournez la partie pliée vers le bas.

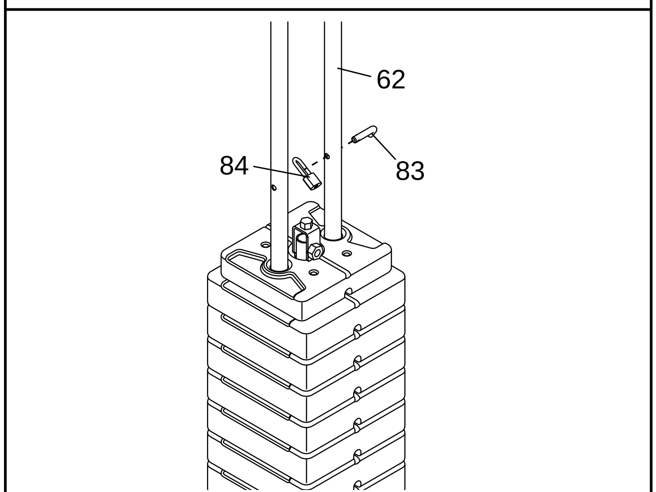
Le poids de la pile peut être ajusté de 6 livres à 118,5 livres, par tranche de 12,5 livres. **Notez bien : À cause des câbles et de la poulie, la résistance réelle de chacune des stations d'exercices peut être différente du poids choisi. Référez-vous au TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS à la page 18 pour déterminer la résistance approximative de chaque station de poids.**



VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Pour éviter l'usage non-autorisé du système de musculation, enfoncez la Barre de Verrouillage (83) dans le trou indiqué dans un des Guides de Poids (62) et verrouillez la Barre de Verrouillage avec un Cadenas (84).

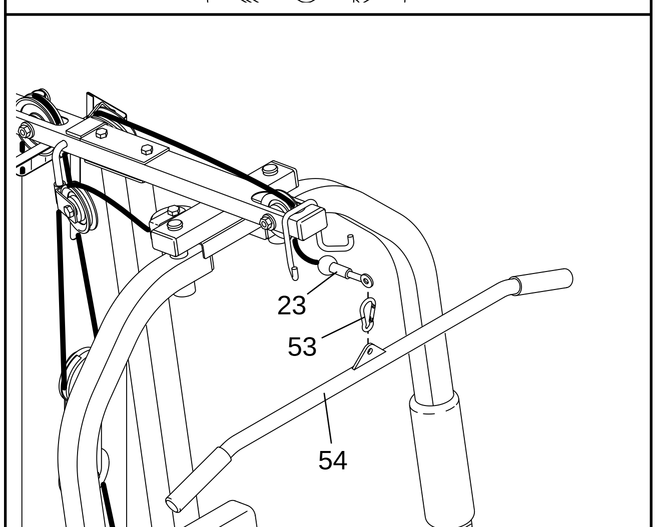
Retirez le Cadenas (84) et la Barre de Verrouillage (83) pour utiliser le système de musculation à nouveau.



ATTACHER LES ACCESSOIRES AUX CABLES

Attachez la Barre de Tirage (54) au Câble Supérieur (23) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (non-illustré) devrait être attachée entre la Barre de tirage et le Câble Supérieur avec deux Attaches Câbles. **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Barre de Tirage et le Câble Moyen de manière à ce que la Barre de Tirage est dans la position correcte de commencement pour les exercices qui doivent être effectués.**

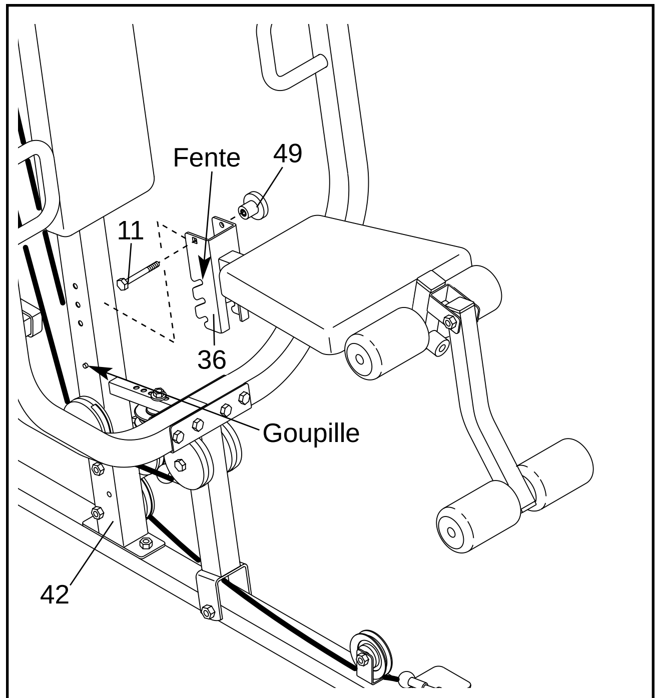
Les autres accessoires peuvent être attachés au Câble Supérieur (23) ou au Câble Inférieur (non-illustré) de la même manière.



ATTACHER LE CADRE DU SIEGE

Pour attacher le Cadre du Siège (36) au Montant Avant (42), glissez une des trois fentes du support du Cadre du Siège sur la goupille du Montant. **Remarque : le Cadre du Siège peut être ajusté aux trois hauteurs en utilisant les différentes fentes du support.** Verrouillez le Cadre du Siège sur le Montant à l'aide du Boulon de Carrosserie de M10 x 80mm (11) et du Bouton du Siège (49).

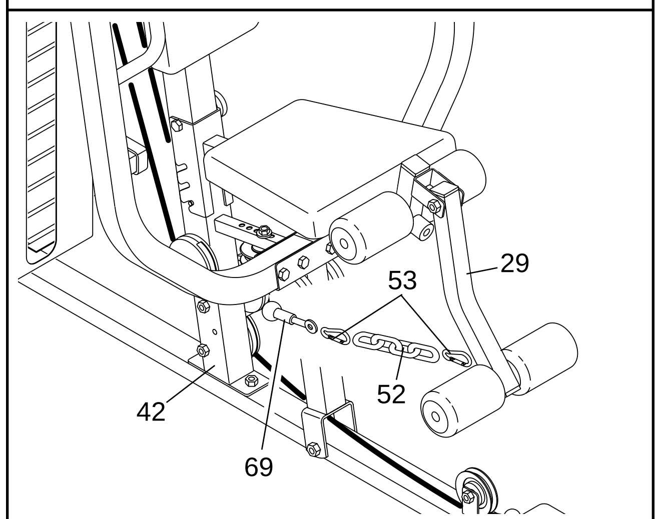
Pour certains exercices, vous devez retirer le Cadre du Siège (36). Assurez-vous tout d'abord que la chaîne n'est pas attachée au levier de jambes. Ensuite, retirez le Bouton du Siège (49) et le Boulon de Carrosserie de M10 x 80mm (11) du Cadre du Siège. Retirez le Cadre du Siège du Montant Avant (42).



ATTACHER LE LEVIER DE JAMBES A LA POULIE INFERIEURE

Pour utiliser le Levier de Jambes (29), le cadre du siège doit être attaché au montant avant (voir ATTACHER LE CADRE DU SIEGE ci-dessus).

Attachez une des extrémités de la Chaîne (52) à l'extrémité du Câble Inférieur (69) près du Montant Avant (42) avec une Attache de Câble (53). Attachez l'autre extrémité de la Chaîne au support au dos du Levier de Jambes (29) avec une autre Attache de Câble.



ATTACHER LE COUSSIN DE ROULEMENT

Pour attacher le Coussin de Roulement (24) au système de musculation, le cadre du siège doit être attaché au montant avant (voir ATTACHER LE CADRE DU SIEGE ci-dessus). Retirez l'Embout Mâle Carré de 38mm (32) du Cadre du Siège (36). Enfoncez le Jambage de Roulement (35) dans le Cadre du Siège et fixez-le en place avec le Bouton de Roulement (51).

Verrouillez toujours le Coussin de Roulement (24) quand vous ne l'utilisez pas, et remettez en place l'Embout Mâle Carré de 38mm (32).

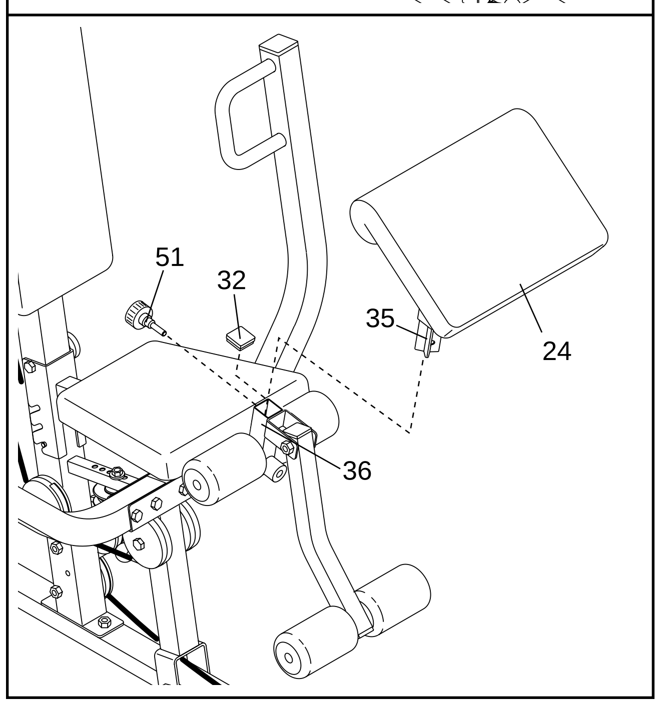


TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

Ce tableau indique la résistance approximative de poids pour chaque station. “Supérieur” indique le poids supérieur de 6 livres de l’appareil ; les autres numéros indiquent les poids individuels de 12,5 livres. Weight resistance shown for the butterfly arm station is for each butterfly arm. **Remarque : La résistance actuelle à chaque station peut varier à cause des frictions entre les câbles les poulies et le porte-poids.**

Poids	Poulie Supérieure (lbs.)	Contracteur Papillon (lbs.)	Exerciseur pour Bras (lbs.)	Exerciseur pour James (lbs.)	Poulie Haute (lbs.)
Supérieure	13	13	16	19	16
1	28	25	35	35	30
2	43	36	52	51	45
3	58	48	70	67	59
4	73	60	87	83	74
5	87	72	105	100	89
6	102	83	122	116	103
7	117	95	140	132	118
8	132	108	157	148	133
9	147	119	175	165	147

Remarque : 1 lb. = .454 kg

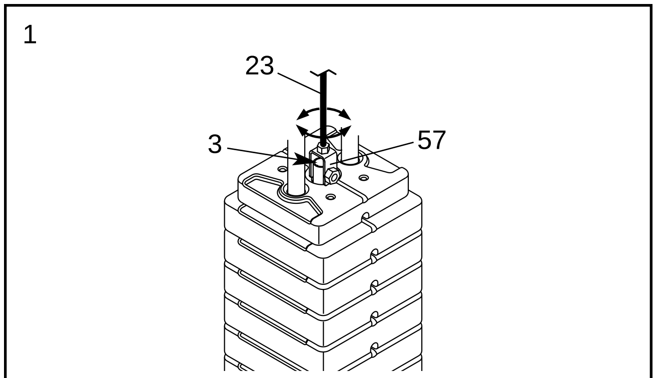
LOCALISATION D’UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

Vérifiez et serrez les pièces à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le système de musculation avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N’utilisez pas de dissolvants.

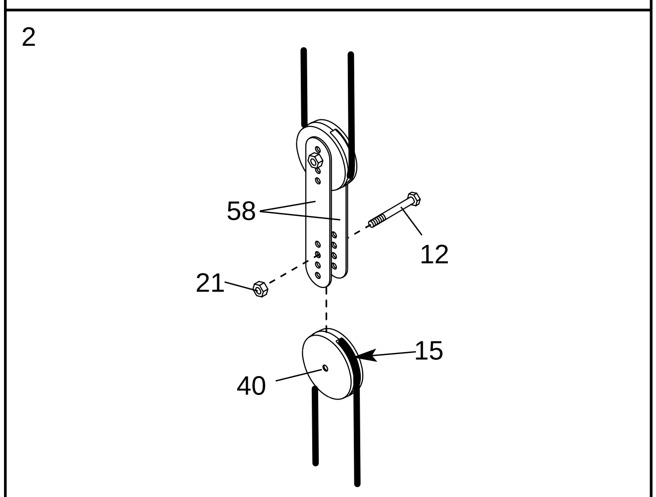
POUR TENDRE LES CÂBLES

Les câbles sont tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S’il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles devraient être retendus. Pour serrer les câbles, enfoncez tout d’abord la goupille de poids au centre de la pile de poids. Vous pouvez ajuster le jeu dans les câbles de plusieurs manières :

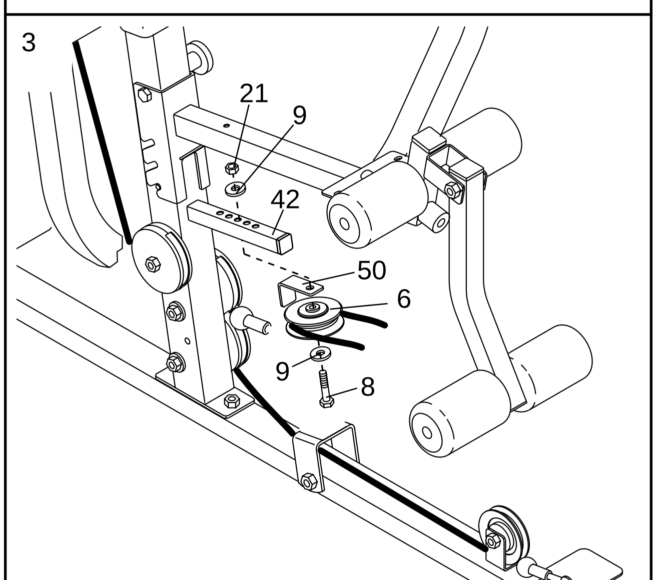
Référez-vous au schéma 1. Serrez l’Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (3) qui relie l’extrémité du Câble Supérieur (23) au Support en “U” (57).



Référez-vous au schéma 2. Retirez le Boulon de M10 x 52mm (12) et l’Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) de la Poulie de 90mm (15) inférieure, des Boîtiers de Poulie (40) et des Plaques de Poulie (58). Rattachez la Poulie et les Boîtiers de Poulie sur une série de trous dans les Plaques de Poulie avec le Boulon et l’Ecrou de Verrouillage en Nylon. Assurez-vous que le Câble et la Poulie roulent sans accroc. **La Poulie de 90mm supérieure et les Boîtiers de Poulie peuvent être déplacés plus bas de la même manière.**



Référez-vous au schéma 3. Retirez le Boulon de M10 x 80mm (8), deux Rondelles de M10 (9) et l’Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (21) du Montant Avant (42), de la Poulie en “V” (6) et du Grand Piège du Câble (50). Déplacez la Poulie sur un trou plus proche du Montant Avant, un trou à la fois, jusqu’à ce qu’il n’y ait plus de jeu dans le câble. Ré-assemblez la Poulie et le Piège du Câble sur le trou avec le Boulon, les Rondelles et l’Ecrou de Verrouillage en Nylon.

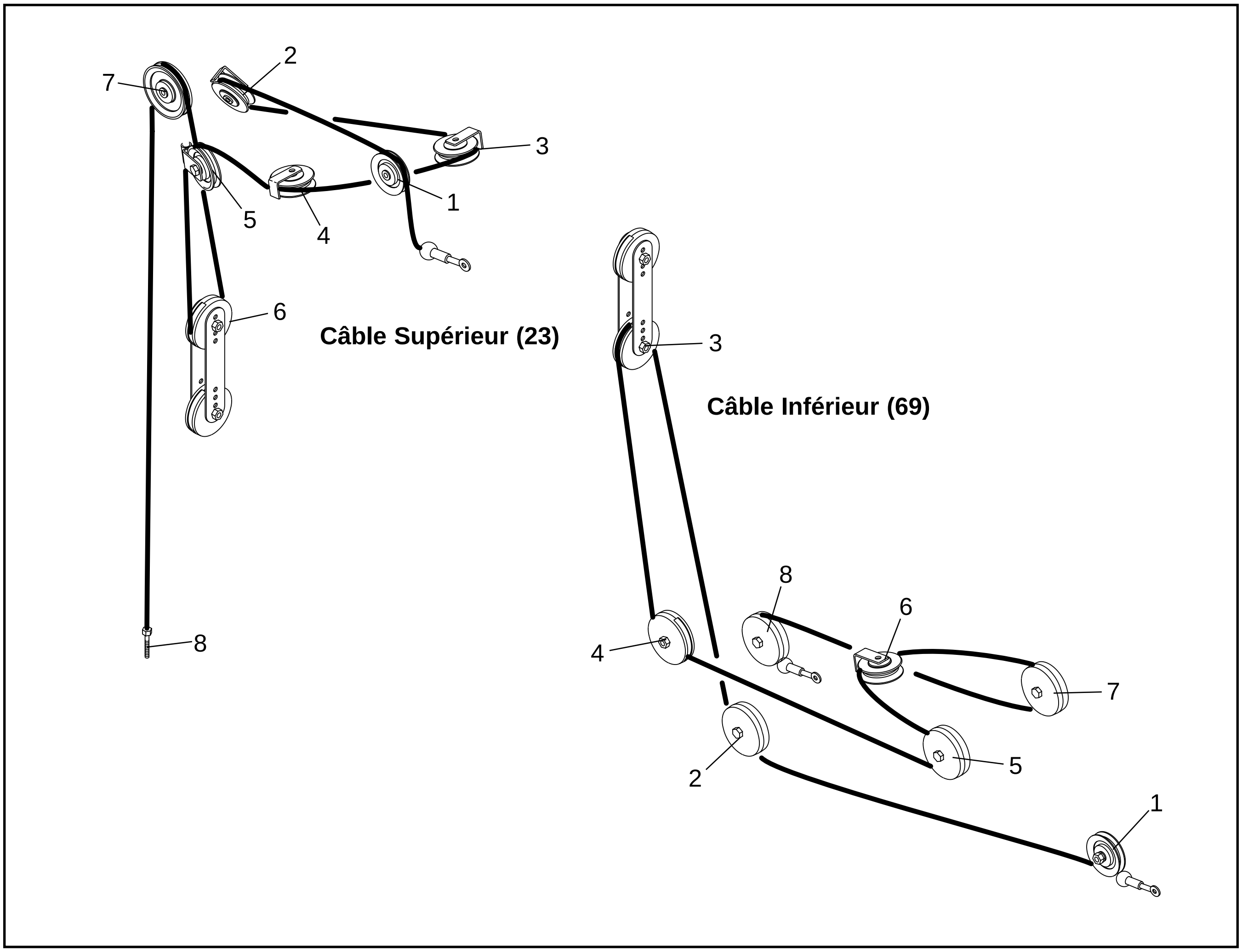


Ne serrez pas trop les câbles. Si les câbles sont trop tendus, le poids au-dessus de la pile se soulèvera de la pile. Si un câble a souvent tendance à glisser des poulies, il est possible qu’il soit enroulé sur lui-même. Retirez le câble et ré-assemblez-le.

Si un câble a besoin d’être remplacé, référez-vous à la section POUR COMMANDER DES PIÉCES DE REMPLACEMENT au dos de ce manuel.

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme des câbles ci-dessous indique par où il faut mettre le Câble Supérieur (23) et le Câble Inférieur (69). Servez-vous du diagramme pour vous assurez que les deux câbles soient bien installés. Si les câbles n'ont pas été positionnés correctement, le système de musculation ne pourra pas fonctionner correctement et il se peut que des dommages soient causés. Le point de départ et le point d'arrivé est indiqué sur chaque câble. **Assurez-vous que les Embouts de Blocage du Câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page 22 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

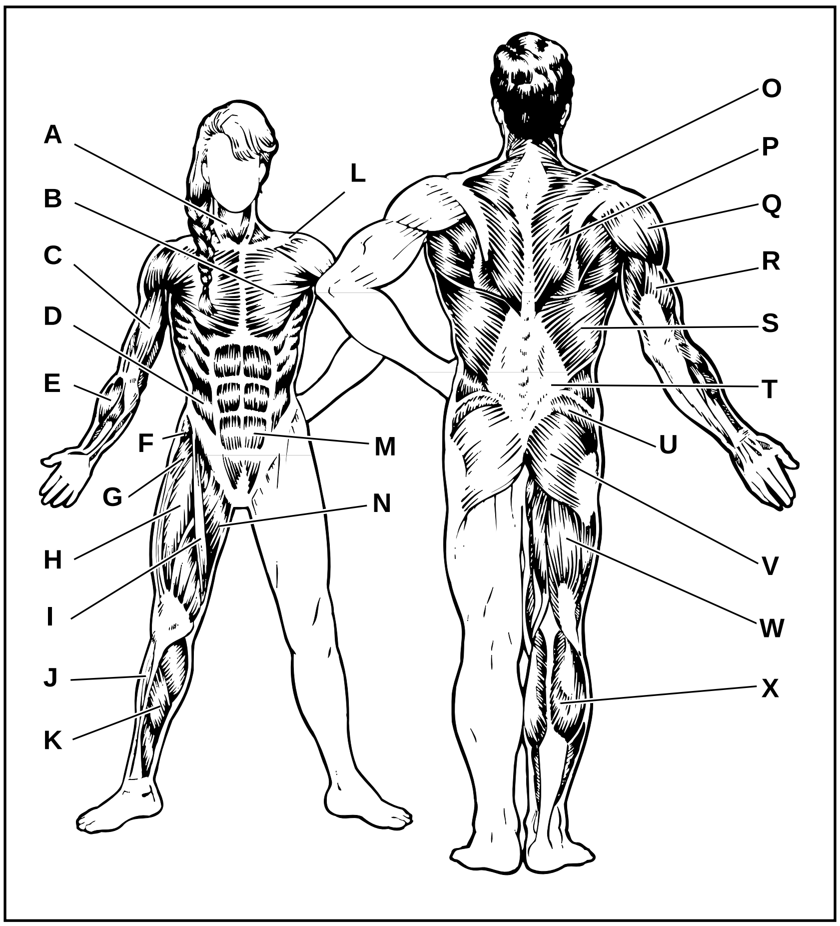
Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les Graphiques à page 23 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)



LUNDI
Date :
_____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
_____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
_____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
_____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
_____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

(33) 01 30 86 56 81

(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

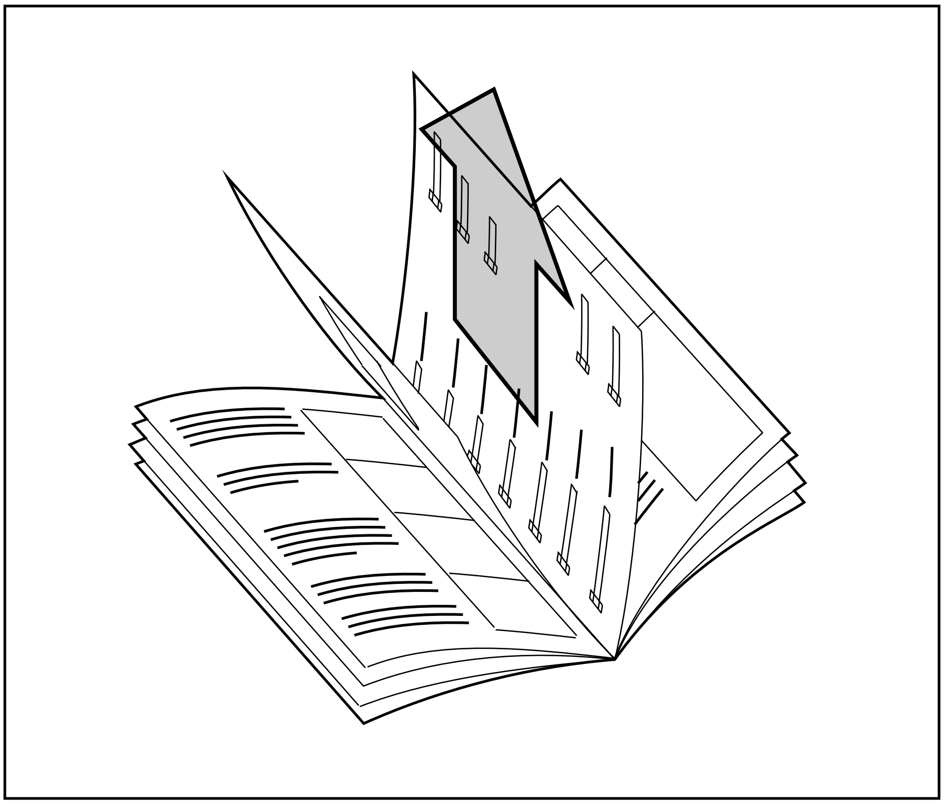
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVSY49220)
- le NOM de ce produit (WEIDER® 9150 système de musculation)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel.

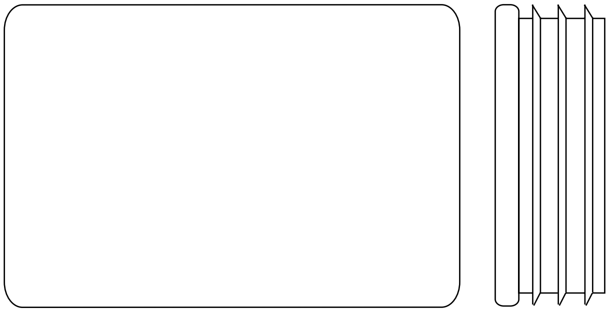
Nº. de Pièce 186991 R0702A

ENLEVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL. CONSERVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

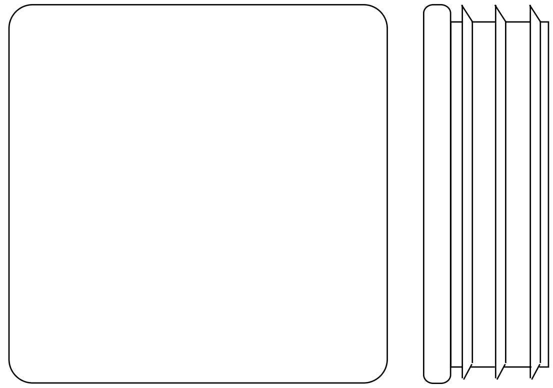
Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro de la pièce. **Important : Il est possible que certaines pièces soient pré-assemblée pour des raisons de transport ; si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**



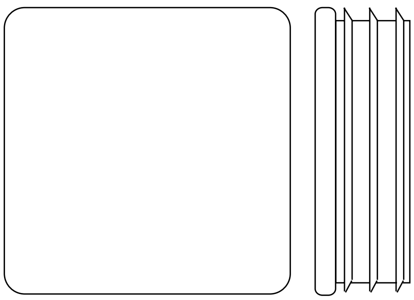
Remarque : L'assemblage est divisé en quatre étapes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras, 3) l'assemblage des câbles, et enfin 4) l'assemblage du siège. Les pièces pour chaque segment sont emballées séparément. OUVREZ LES SACS DE PIECES ETIQUETES PAR ETAPE UNIQUEMENT QUAND VOUS COMMENCEZ L'ASSEMBLAGE DE L'ETAPE CORRESPONDANTE.



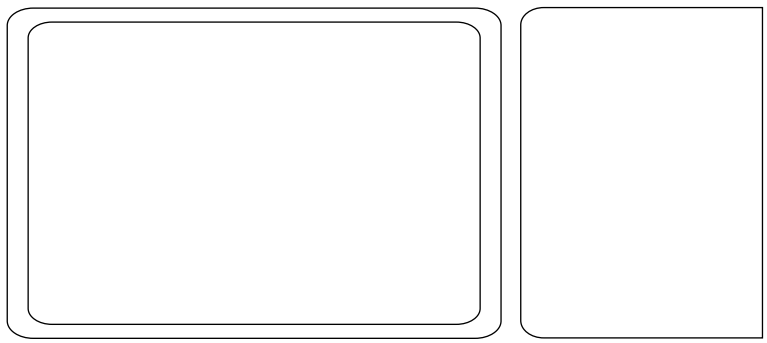
Embout Mâle de 40mm x 60mm (27)



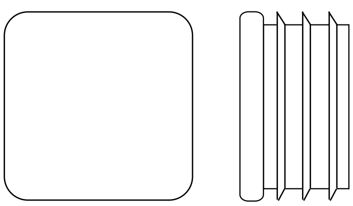
Embout Mâle Carré de 50mm (44)



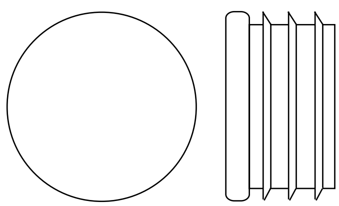
Embout Mâle Carré de 38mm (32)



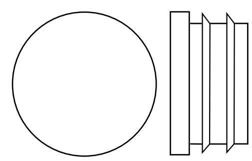
Embout Femelle de 40mm x 60mm (73)



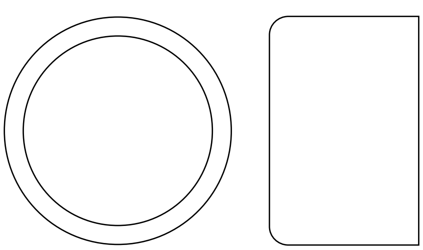
Embout Mâle Carré de 25mm (86)



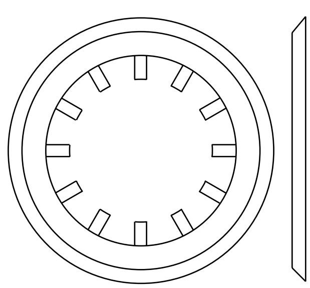
Embout Mâle Rond
de 25mm (10)



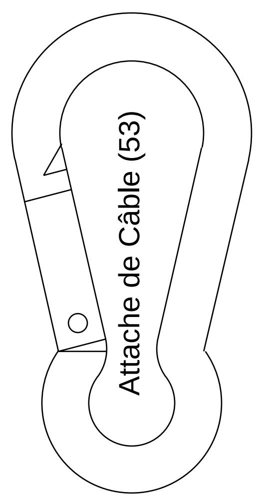
Embout Mâle Rond de 19mm (34)



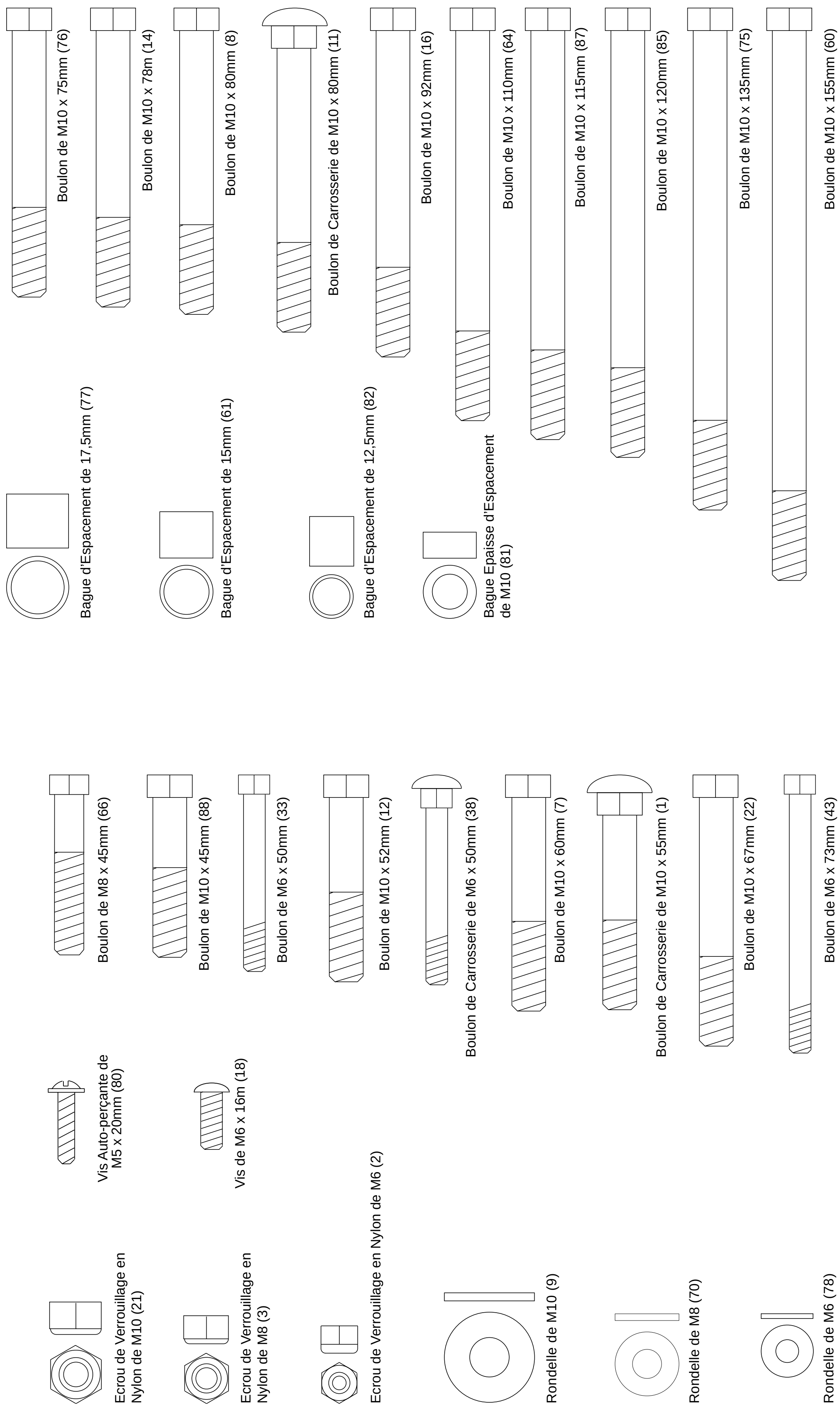
Embout Femelle de 25mm (65)



Rondelle de Verrouillage de 25mm (68)

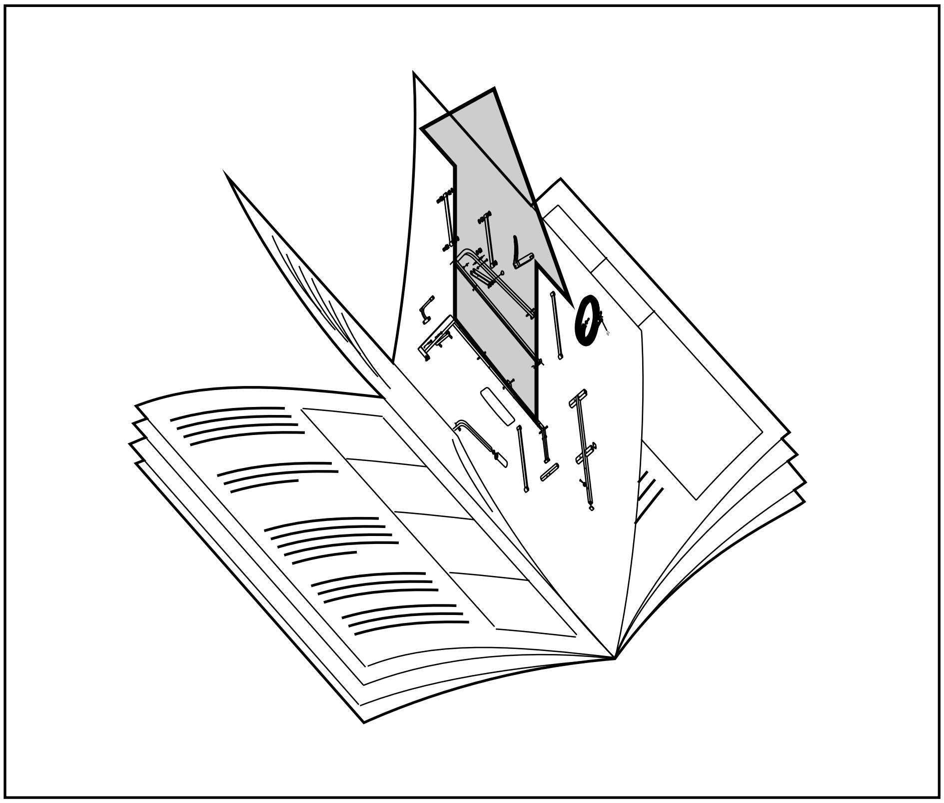


TABEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY49220 R0702A



ENLEVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉE DE CE MANUEL.

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY49220

R0702A

Nº. de Pièce	Qtè.	Description
1	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 55mm
2	1	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M6
3	2	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8
4	1	Base
5	1	Stabilisateur
6	5	Poulie en “V”
7	6	Boulon de M10 x 60mm
8	1	Boulon de M10 x 80mm
9	14	Rondelle de M10
10	1	Sangle pour Chevilles
11	1	Boulon de Carrosserie de M10 x 80mm
12	2	Boulon de M10 x 52mm
13	1	Siège
14	2	Boulon de M10 x 78mm
15	9	Poulie de 90mm
16	1	Boulon de M10 x 92mm
17	1	Cadre Presse
18	8	Vis de M6 x 16mm
19	2	Coussinet de Poids
20	1	Support de la Poulie
21	30	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
22	4	Boulon de M10 x 70mm
23	1	Câble Supérieur
24	1	Coussin de Roulement
25	9	Poids
26	1	Goupille du Poids
27	5	Embout Mâle de 40mm x 60mm
28	2	Tube de Coussin
29	1	Levier de Jambes
30	4	Coussin en Mousse
31	2	Poignée
32	3	Embout Mâle Carré de 38mm
33	1	Boulon de M6 x 50mm
34	4	Embout Mâle Rond de 19mm
35	1	Jambage de Roulement
36	1	Cadre du Siège
37	1	Plaque du Siège
38	1	Boulon de Carrosserie de M6 x 50mm
39	1	Poignée
40	14	Boîtier de Poulie
41	1	Dossier
42	1	Montant Avant
43	2	Boulon de M6 x 73mm
44	4	Embout Mâle Carré de 50mm
45	2	Grand Coussin en Mousse
46	2	Bras de Presse
47	1	Bras de Papillon Gauche
48	1	Bras de Papillon Droit
49	1	Bouton du Siège
50	4	Grand Piège du Câble
51	1	Bouton de Roulement
52	1	Chaîne
53	3	Attache de Câble
54	1	Barre Latérale
55	1	Cadre Supérieur
56	1	Poids Supérieur
57	1	Support en “U”
58	2	Plaque de Poulie
59	1	Caisson
60	1	Boulon de M10 x 155mm
61	2	Bague d’Espacement de 15mm
62	2	Guide de Poids
63	1	Tube de Poids
64	1	Boulon de M10 x 110mm
65	2	Embout Femelle de 25mm
66	1	Boulon de M8 x 45mm
67	1	Pare-chocs
68	4	Rondelle de Verrouillage de 25mm
69	1	Câble Inférieur
70	1	Rondelle de M8
71	1	Plaque du Support
72	1	Coussinet du Tube du Poids
73	2	Embout Femelle de 40mm x 60mm
74	1	Poulie de 115mm
75	1	Boulon de M10 x 135mm
76	2	Boulon de M10 x 75mm
77	4	Bague d’Espacement de 17,5mm
78	8	Rondelle de M6
79	1	Grande Bague d’Espacement
80	1	Vis Auto-perçante de M4 x 20mm
81	2	Bague Epaisse d’Espacement de M10
82	2	Bague d’Espacement de 12,5mm
83	1	Barre de Verrouillage
84	1	Cadenas
85	1	Boulon de M10 x 120mm
86	1	Embout Mâle Carré de 25mm
87	1	Boulon de M10 x 115mm
88	2	Boulon de M10 x 45mm
89	2	Manche
#	1	Clé
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Guide de l’Exercice
#	1	Exercise Chart Decal
#	1	Grease Pack

Remarque : ‘#’ indique une pièce qui n'est pas illustrée. Les spécifications peuvent changer sans notification.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY49220

R0702A

